日常生活記録用紙

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付曜日 | 血圧・脈拍(朝)※ | 体重 | 食事摂取量 | 内服薬 | 運動記録 | 胸痛有無 | 血圧・脈拍(寝る前) | 備考 |
| 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 | 種類・時間 | 前の血圧・脈 | 後の血圧・脈 | 運動強度 |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 　/　 |  | 　/　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 有・無 | 　/　 |  |  |
| 運動強度 |
|  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | ※朝起きて、排尿を済ませ、朝食や内服せずに測ります |
|  | 非常に楽 | とても楽 | 楽 | 普通 | ややきつい | きつい | とてもきつい | 非常にきつい |  |